

読書レポート

書籍名：動的平衡 生命はなぜそこに宿るのか

発行所：小学館

著者名：福岡伸一

「動的平衡」なんだか難しそうな題名。ちょっと買うのを躊躇してしまいそうだが、この本がなぜ JHNA のお勧めなのかが、読み終わった今では納得できる。実に面白い！特に前半の 1 章から 3 章を読み進めると「へ〜…なるほど〜！！」が連発した。読み終わって、まず思ったことは、「SN の仲間にぜひ、お勧めしたい！」だった。（後半はちょっと専門的で、読む速度が落ちたが…）

1. 今まで感覚的にしかわからなかったことが説明された

体内時計のしくみ：私たちはよく「今年もアツという間に終わったね〜」とか「本当に年月が経つのは早いね〜」とか口にする。そして私も 40 歳を過ぎたころから、そう感じるが多くなったように思う。しかしこれは感覚的なもので、説明ができるものではないと思っていた。でも、なんとちゃんと理由があった。それは、実際の時間の経過に、自分の生命の回転速度がついていけないということ！

健康幻想：テレビを見ていてよく感じる。健康食品の宣伝がなんと多いことか。そしてそこそこ有名な俳優や女優が自分の経験を語る。そこにはちゃんとした科学的説明はなく、どちらかという視聴者がその俳優・女優を信用できるかどうか？が判断基準になっている。文中の言葉を借りるなら、消費者は健康幻想に取りつかれている。その原因は「身体の調子が悪いのは何か重要な栄養素が不足しているせいだ」という、不足・欠乏に対する強迫観念があるからだ。このテレホンショッピングのやり方は、まさに消費者の「健康幻想」を利用し、きちんとした情報を提示することなく物を売るという悪い例。（効能を言えないという、法的な問題は確かにありますが…）

2. 頭に残る表現、描写がてんこ盛り！

私はどちらかという言葉より、絵や写真で頭に入ってきたもののほうが、良く覚えている傾向がある。だからこの本の中に使われている描写は、頭にす〜と入ってきたような気がする。

消化管はチクワの穴、ブドウ糖輸送体はマカロニなどなど、身近にあるものが例題になっており、想像しやすい。そしてこれからぜひ利用させてもらいたいと思う、いくつかの具体例も多くあった。（タンパク質が「文章」だとすれば、アミノ酸は分を構成する「アルファベット」に相当する… など）

3. 「生きている」ということを改めて考え直す

息をして、ご飯を食べて、排泄して…これが何となく生きていることになるのかな～と
思っていた。もちろん人間はそれ以上に、感じたり、考えたりということもする。
けれど、分子レベルで身体の中で実際に何が起きているのかを考えると「生きている」
って違うふうに考えられるんだな～と、人間の身体の不思議を感じた。

(文中より：合成と分解との動的な平衡状態が「生きている」ということであり、生命
とはそのバランスの上に成り立つ「効果」であるからだ。/ 生命とは機械ではない。
そこには、機械とは全く違うダイナミズムがある。生命の持つ柔らかさ、可変性、
そして全体としてのバランスを保つ機能がある。)

一人一人の身体の中で、この「動的平衡」を維持するためにさまざまなことが起こって
いる。それを少しずつ知るにつけ、「人間の身体って不思議だな～」と感じるし、また
「すごいな～」と思う。「分子栄養学」は奥が深いし、実に面白い！！もっともっと
知りたいという感情をわき起こさせる本であった。

豊田 幸代

ストレスニュートリショニスト 第1期生